

Opdracht: Stoplicht

Groen: Ga aan de gang en sta na elke activiteit stil bij wat je lichaam zegt.

Oranje: Sta stil bij je lichaam en welke signalen geeft het aan?

Rood: Stop en neem pauze, voel wat je lijf zegt en pak hersteltijd.
Tot je lichaam zegt “ik ben oké”.

Schrijf de signalen op bij elke kleur in het meegegeven document.



Planning maken

Door een planning te maken krijg je meer overzicht van wat je allemaal kunt doen op een dag.

Stap 1: Plan de activiteiten die je die dag wilt doen.

Stap 2: Bekijk kritisch wat je kunt doen vandaag en streep af wat niet in de planning past.

Opdracht: Prioriteiten stellen

Hierbij zet je een aantal stappen:

Stap 1: Een overzicht maken van alle activiteiten die nog moeten gebeuren op die dag of in de week.

Stap 2: Verdeel de activiteiten over het onderstaande schema.

Stap 3: Als je kijkt of de activiteiten urgent zijn, kun je jezelf de volgende 4 vragen stellen

- Moet het echt nú?
- Moet ik het doen?
 - Hierdoor kan jezelf en een ander inzien dat niet alleen jij die bepaalde activiteit kan doen, maar een ander het ook prima kan.
- Moet het nou echt op deze manier?
 - Deze vraag zet jezelf en anderen aan het denken waarom bepaalde urgenties altijd weer optreden, zijn ze niet anders en beter te regelen?
- Is het überhaupt nodig dit te doen?
 - Deze vraag zorgt ervoor dat je eerst onderzoekt of het echt urgent is voordat we het al gedaan hebben.